



## Flossing Tanfolyam

2016. február 28.

KIRÁLY Sportlétesítmény

9700 Szombathely, Temesvár utca 44.

### A „Flossing” eljárás ismertetése

A „Flossing” még viszonylag rövid ideje van jelen a gyógytornában és a rehabilitációban. Számos Bundesliga egyesület sikeresen alkalmazza már ezt a módszert, többek között a Hannover '96. Ehhez a módszerhez még nincs elég bizonyítás, de működése magyarázható a manuális lymphdrainage területén végzett rövid kötéses módszer (bandázs) különböző végtagoknál.

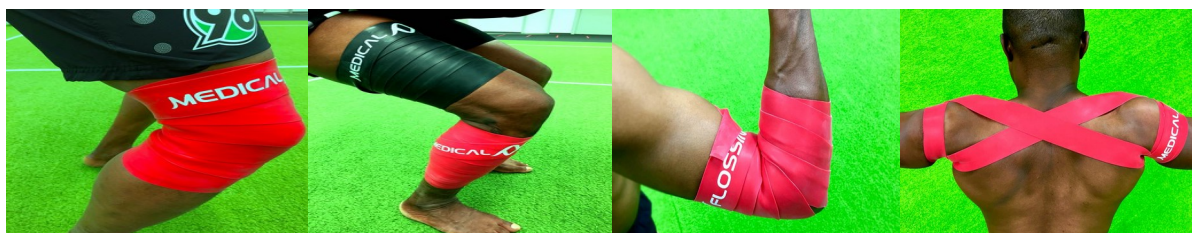
A pácienseknek kompressziós rövid kötéssel (bandázs) kell járniuk, illetve különböző ergométereken (kerékpár, futópálya stb.) mozogniuk. Ennek hátránya, hogy a kötések könnyen oldódtak a mozgás során, és zavaró volt a mozgásterjedelemben, így egy-egy edzés a rövid kötéssel nem volt kivitelezhető. A Flossing-szalag ezzel ellentétben engedi a nagyobb mozgástartományt (ROM = range of motion) és kompressziós hatást is nyújt. Flossing-szalaggal történő kompresszió hatására megnő az ízületi tokban lévő nyomás. Normális esetben a mozgás hatására, az ízületi folyadék kizárólag az ízületi tokban mozog, ahol alacsony nyomás uralkodik. A Flossing-szalag hatására az ízületi tok minden oldalán nyomás keletkezik, ezáltal még több folyadék felszívódik (resorbiert), így a duzzanatok, ödémák sokkal gyorsabban szüntethetők meg, mint más eljárásokkal. További hatás, hogy a kompresszió kiszorítja a vért az érintett területről, majd a Flossing-szalag eltávolítását követően a vér nagyon gyorsan áramlik vissza, a vérrel alacsonyabban ellátott végtagokba. A páciensek ezt lágy kellemes érzésként írják körül, mely valószínűleg az anyagcsere és a javult érzés következménye.

Egy másik hipotézis alapján a kompresszió stimulálja a mechano-receptorokat, azokra kifejlesztett nyomással befolyásoljuk a noci-receptorokat, melynek hatására a páciens nagyobb mozgástartománnyal tudja tolerálni a gyakorlatokat. A „Flossing” gyakorlati használatához megfelelően nagy tudással kell rendelkeznie a terapeutának az anatómia, szövetek élettana és a kórélettan területén. Ellenkező esetben komplikációkat is okozhat a beavatkozás.

### Az oktatás tematikája:

Elméleti oktatás | Medical Flossing alapjai | Hatások ismertetése

Mely esetekben és hol használható? | Gyakorlati alkalmazás | Saját tapasztalat



### Az oktatás vezetői:

Andreas Ahlhorn

Physiotherapeut | Bsc. Physiotherapie

Ralf Blume

Hannover '96

Physiotherapeut | Heilpraktiker (ph)

### Házigazda:

Markus Pschik

Physiotherapeut | MT instruktör

Fehér József

Magyar Labdarúgó Válogatott

Physiotherapeut | Manuelle Therapeut

### Fizetési információk:

Oktatás díja:

159,- Euro - mely utalással fizetendő az alábbi link alapján:

[www.fobi-akademie.de/besucherApp/misc/std\\_page.php?id=199&nav=279](http://www.fobi-akademie.de/besucherApp/misc/std_page.php?id=199&nav=279)

Fizetési határidő: 2 héttel a tanfolyam megkezdése előtt!

Az oktatás díja tartalmazza:

- a tananyag jegyzetét
- „floss-szalag”-ot

**MEDICAL**  **FLOSSING**

by Ralf Blume & Andreas Ahlhorn